Domingo 23 de febrero del 2025 | Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00

TAMBIÉN HAY MÁS DE 80 HERIDOS POR CAÍDA DE TECHO DE CENTRO COMERCIAL EN TRUJILLO

Habrían más fallecidos entre los escombros y rescatistas esperan el milagro de hallar a algunos con vida. En San Bartolo, nave choca con vivienda y hay dos heridos. PÁGINA 2

SUBEN A 6 LOS MUERTOS Y SE ESTRELLA AVIONETA

LA OTRA ANGIE



Ex modelo revela que se bautizó como Testigo de Jehová. PÁG. 8

"ME PARTE EL CORAZÓN"

Maju llora por tragedia en su natal Trujillo. Contó que sus familiares se salvaron. PÁG. 7

CIFRA DE FALLECIDOS PODRÍA AUMENTAR POR LO SUCEDIDO EN CENTRO COMERCIAL

Van 6 MUERTOS por TRAGEDIA

✚ Hasta el momento hay 82 heridos y tres de ellos están en estado crítico.

✚ Techo de patio de comida habría colapsado por exceso de agua debido a lluvias, asegura Ositrán.

Mario Palacios O.

TRUJILLO. La tragedia cobra más víctimas. Con la muerte de un hombre de 80 años en el hospital Belén, subió a seis las víctimas tras el colapso del techo del patio de comidas del centro comercial Real Plaza de la ciudad de Trujillo, informó el ministro de Defensa, Walter Astudillo.

Refirió que de los 78 heridos, 30 fueron dados de alta y 48 permanecen internados en los hospitales y clínicas privadas. Tres se encuentran graves.

"Se ha verificado que la atención en los establecimientos haya sido la adecuada", dijo en horas de la mañana.

En la tarde, el Centro de Operaciones de Emergencia Regional-La Libertad (COER), indicó que por la magnitud del desastre se complica las labores de rescate, lo que impidió la recuperación inmediata de los cuerpos atrapados entre los escombros. El número de heridos aumentó a 82 y el número de fallecidos podría incrementarse.

FALTÓ MANTENIMIENTO

Francisco Jaramillo, gerente de Supervisión y Fiscalización de Ositrán, indicó que el techo del patio de comida del Real Plaza habría colapsado debido a una acumulación excesiva de agua en la estructura.

"El reglamento establece las consideraciones de diseño sismo-resistente y de sobrecarga a las cuales las estructuras van a estar sometidas. Las propias imágenes muestran que son estructuras metálicas que habrían colapsado por sobrecarga de agua", explicó el especialista en ingeniería civil en Canal N.

PIDEN INSPECCIONAR

Después de la tragedia del Real Plaza en Trujillo, la Asociación de Centros Comerciales y de Entretenimiento del Perú pide a sus asociadas que verifiquen que sus locales sean seguros.

"Hemos solicitado a nuestros asociados una revisión inmediata de sus instalaciones para reforzar las medidas de prevención y evitar cualquier riesgo en el futuro", remarcó la entidad en su comunicado.



LA TRAGEDIA HA ENLUTADO AL PAÍS.

SIGUEN BUSCANDO VÍCTIMAS ENTRE LOS ESCOMBROS.

PIDIÓ PRESIDENTA POR LO OCURRIDO EN TRUJILLO

Sanción severa



IGUALMENTE UNA INVESTIGACIÓN PROFUNDA.

La presidenta de la República, Dina Boluarte, pidió iniciar una investigación profunda respecto al colapso del techo del patio de comidas en el centro comercial Real Plaza de Trujillo, y que la sanción a los responsables sea severa.

"Este trágico suceso nos obliga a reflexionar sobre la importancia de una inversión privada comprometida con el desarrollo del país, pero siempre bajo principios de responsabilidad social, no podemos permitir que el interés económico prime sobre el bienestar y la vida, un bien jurídico que debe estar por encima de cualquier otro. La investigación debe ser profunda y la sanción a los responsables severa".

Dispuso el apoyo a través del Ministerio de Salud para garantizar la atención inmediata de los heridos, así como la participación de las Fuerzas Armadas. (M.P.)

DIJO EX GERENTE DE SEGURIDAD CIUDADANA

Mall no era seguro

Eduardo Liu, ex gerente de Seguridad Ciudadana de la Municipalidad de Trujillo, recordó que ordenó clausurar el Real Plaza de dicha ciudad el 2023, porque no cumplía con los estándares de seguridad.

"No tenía la seguridad necesaria para que siguiera funcionando, tomamos la decisión de clausurar por 30 días este establecimiento comercial. Ellos nunca quisieron. Se creen poderosos, creen que pueden seguir infrigiendo las leyes y normas, actúan en contra de la población. No tenía ambulancia ni equipo de paramédicos", declaró a Canal N. (M.P.)



PIDIÓ CLAUSURAR EL REAL PLAZA EN EL 2023.

el Popular | Domingo 23 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14.822 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TRIPULANTES FUERON RESCATADOS Y UNO ESTÁ GRAVE

Avioneta impacta contra vivienda en San Bartolo

✚ Casa donde cayó, por suerte estaba abandonada.



ALERTÓ A TODOS LOS VECINOS.

Alertó a todos. La tranquilidad del balneario de San Bartolo se cortó luego del estruendoso ruido en una casa vecina que hizo salir a todos de sus viviendas.

Es que una avioneta colisionó contra una casa en la urb. Almirante Miguel Grau, generando una rápida respuesta de los cuerpos de emergencia.

La vivienda impactada aparentemente estaba abandonada, lo que habría reducido el riesgo de víctimas en tierra.

DOS GRAVES

Dos personas tripulaban la aeronave, ambas rescatadas con vida por el Cuerpo General de Bomberos y la Policía Nacional.

Los pilotos fueron trasladados: uno al Hospital de Emergencias de Villa El Salvador y otro a una clínica local. Uno de los tripulantes se encuentra en estado grave y con pronóstico reservado.

Se desplegaron cinco autobombas y una ambulancia médica para atender la emergencia. La Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris) del Minsa coordinó la evacuación de los heridos.

Vecinos y transeúntes captaron imágenes del incidente, en las que se observa una columna de humo negro elevándose desde el lugar del impacto.

Las autoridades locales aún trabajan en la remoción de escombros y la recopilación de información para determinar las causas del accidente. Seguiremos actualizando conforme se obtengan más detalles.



HABÍAN TRABAJADORES.

DEJAN TEMIBLE MENSAJE: "PLATA O PLOMO"

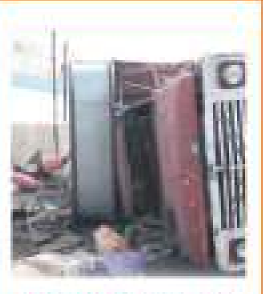
Disparan en carwash

Un nuevo caso de extorsión sucedió cuando delincuentes atacaron a balazos un carwash tras dejar un mensaje intimidatorio.
Pese a que el local estaba cerrado, en su interior se encontraban dos trabajadores y varios vehículos de clientes.

Dos sujetos a bordo de una motocicleta llegaron al establecimiento. Uno de ellos descendió, dejó un sobre debajo del portón y disparó al menos ocho veces contra el negocio, impactando incluso en uno de los autos estacionados.

El mensaje extorsivo exigía el pago de una cuota para operar en la zona bajo amenaza de represalias. "Para que tenga claro, todos los negocios deben ponerse en línea con nosotros. De lo contrario, tomaremos otras medidas", se lee en la misiva firmada con la temida frase "Plata o plomo".

EN CORTO



CAMIÓN TERMINA CON LAS LLANTAS ARRIBA

Un camión cargado de verduras y frutas se volcó en la Carretera Central, a la altura de Mayorazgo, luego de que su eje trasero derecho se rompiera en plena marcha. El accidente bloqueó completamente la vía en sentido de Chosica a Lima, generando gran congestionamiento vehicular.

Según imágenes de videovigilancia, el camión perdió la llanta posterior antes de volcarse.



TRÁILER TERMINA EN CORRAL DE GALLINAS

Un tráiler estuvo a punto de causar una tragedia en la av. Néstor Gambetta, a la altura del asentamiento Cruz de Motupe en Ventanilla, después de que el conductor perdiera el control tras pasar por un rompemuelle sin señalización.

El pesado vehículo impactó primero contra un poste, luego quedó empotrado entre un árbol y un corral de gallinas.



LUEGO DEL SUCESO SE DIO A LA FUGA.

HABRÍA ESTADO EBRIA

Mujer policía arrolla con su carro a madre e hija



Un lamentable hecho se registró en Comas. Una mujer y su hija de 12 años resultaron gravemente heridas tras ser atropelladas por un vehículo presuntamente manejado por una mujer que sería integrante de la Policía Nacional del Perú (PNP).

El accidente ocurrió cuando las víctimas habían salido de su hogar para realizar unas copias en una librería cercana. Fue en ese momento cuando fueron embestidas por el vehículo.

Después del violento incidente, la conductora Carmen Dávila Cruzado huyó de la escena. Según informes, personal de serenazgo del distrito ya había intervenido a la conductora del vehículo en horas de la mañana, ya que se encontraba consumiendo alcohol junto con otras personas.

Testigos afirmaron que la mujer parecía estar ebria y notaron que había latas de cerveza dentro del vehículo. La madre de familia resultó con fracturas en la pierna, cadera y brazos, mientras que la menor sufrió desfiguración en el rostro.

DE COLEGIO EN VILLA EL SALVADOR

Se llevan hasta los caños

Por sexta vez en lo que va del 2025, delincuentes ingresaron a robar en el colegio 7092 Juan Pablo II en Villa El Salvador.

Durante el último hecho delictivo, los malhechores se llevaron hasta los caños y las cajas de luz del centro educativo.



ROBAN POR SEXTA VEZ.

Los padres de familia denunciaron que los hampones suelen ingresar a la casa de estudios por la parte de atrás, debido a que el muro perimétrico se encuentra colapsado desde hace tres años. Sin embargo, las autoridades no hicieron nada al respecto. En el hurto anterior, registrado el último lunes, los sujetos se llevaron las computadoras del plantel.

FRANCISCO SAGASTI DICE ES INCONSTITUCIONAL SU POSIBLE INHABILITACIÓN Y JUSTIFICÓ EL RETIRO DE GENERALES PNP

"Es un abuso de autoridad"

✚ Ex mandatario asegura que miembros de las Fuerzas Armadas no daban confianza en su gestión.



BUSCAN INHABILITARLO POR 10 AÑOS.

El ex presidente Francisco Sagasti dijo que era previsible que la Comisión Permanente del Congreso aprobara el informe final, previamente aprobado por la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales, que recomienda acusarlo constitucionalmente e inhabilitarlo por 10 años del ejercicio de la función pública.

El ex mandatario habló del supuesto abuso de autoridad que se le imputa por el pase al retiro de tres tenientes generales y 16 generales de la PNP, para nombrar en la comandancia general de la institución al general César Cervantes.

"Ya habíamos visto la acusación, que había preparado la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales, y realmente no tiene ni pies ni cabeza. Cada uno de los argumentos que ellos exponen fue en los descargos que hicimos hace más de un año, que fueron perfectamente respondidos y los cargos levantados. Y sin embargo insistieron con el mismo argumento", declaró en RPP.

ES IRREGULAR ASEGURA

Sagasti Hochhausler, quien afronta este proceso junto con sus ex ministros del Interior, Rubén Vargas y José Elice, descartó irregularidades en la renovación del alto mando de la Policía, por lo que refirió que la acusación del Congreso es inconstitucional, arbitraria y está al margen de la ley.

"Esta ha sido una decisión del Congreso, inconstitucional, al margen de la ley, arbitraria, y como parece que quienes acusan tienen poca imaginación, me acusan a mí de haber hecho lo que ellos están haciendo en este momento: abuso de autoridad", expresó.

Sagasti, de 80 años, sostuvo que, durante su gobierno, existían dos maneras diferentes de renovar los cuadros de la Policía y nombrar al comandante. Una, mencionó, el procedimiento regular de escoger entre los tres primeros oficiales generales de Armas de la PNP, en el grado de teniente general.

La segunda forma de renovar los miembros de las Fuerzas Armadas, es a través de un proceso extraordinario, que aplicó la gestión del ex mandatario. (M.P.)

Explica retiro de generales

Sagasti respondió que "tres cuartas partes" de los candidatos a comandante general de la Policía tenían investigaciones en curso por violación de derechos humanos, cohecho y corrupción. Justificó así el nombramiento de César Cervantes como comandante general de la PNP.



RECHAZA DECLARACIONES DE PRESIDENTA MEXICANA.

POR APOYAR A CASTILLO

Protesta contra México

El Gobierno peruano, mediante el Ministerio de Relaciones Exteriores, rechazó y protestó por las declaraciones de la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, quien dio su apoyo a Pedro Castillo.

Como se recuerda, la mandataria azteca calificó como "causa justa" la defensa que viene realizando el abogado argentino Guido Croxatto a favor del ex presidente, quien permanece detenido desde diciembre de 2022 por su fallido golpe de Estado.

"Esta posición ideologizada de la señora Sheinbaum demuestra un marcado irrespeto por el Estado de Derecho y el principio de no intervención, contradiciendo los lineamientos fundamentales que sustentan la Doctrina Estrada, que el Gobierno mexicano dice defender", indicó la cancillería. (M.P.)



SE PONDRÁ EN AGENDA EL DEBATE EN MARZO.

ANUNCIÓ CONGRESISTA EDUARDO SALHUANA

Detención preliminar sin flagrancia en agenda

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, anunció que en la primera semana de marzo se pondrá en la agenda el debate y la votación del dictamen de insistencia de la autógrafa de ley que propone restituir la detención preliminar en casos de no flagrancia.

Salhuana Cavides comentó que no se lograron los 78 votos requeridos para realizar una sesión extraordinaria del pleno del Congreso; pero, reiteró que la restitución de esta figura es prioridad en la segunda legislatura, que se inicia el 1 de marzo y culmina el 15 de junio.

"Es uno de los primeros temas que vamos a ver en la primera sesión de marzo, va a ser restituir la prisión preliminar para que esto se corrija", declaró. (M.P.)

PARA IDENTIFICAR POSIBLES RIESGOS EN COLEGIOS

Revisarán mochilas



PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD.

Para garantizar la integridad física y seguridad de la comunidad educativa, se platea un proyecto de ley que faculta a las instituciones educativas revisar la mochila de los estudiantes.

El proyecto de ley lo presentó la congresista Nieves Limachi Quispe, de la bancada Cambio Democrático-Juntos por el Perú, quien refiere que las instituciones educativas podrán revisar las mochilas de los educandos para prevenir el ingreso de objetos peligrosos o sustancias prohibidas.

Precisa que el incremento de la inseguridad ciudadana se vio reflejado también en los colegios, a través del ingreso de armas de fuego y drogas por parte de los estudiantes, algunos de los cuales tuvieron consecuencias fatales, como informaron los medios de comunicación. (M.P.)

EN EL MERCADO DE PRODUCTORES DE SANTA ANITA

Lanzan megamochila valorizada en 7000 soles

✚ La feria presenta útiles inclusivos para escolares con habilidades diferentes.



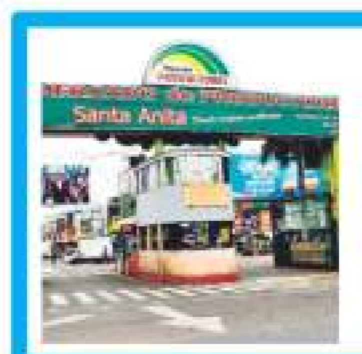
MEGAMOCHILA ESTÁ VALORIZADA EN MÁS DE 7000 SOLES.

A pocas semanas del inicio del año escolar 2025, el Mercado de Productores de Santa Anita lanza una iniciativa imperdible: el sorteo de una mochila gigante repleta de útiles escolares, valorizada en más de 7000 soles.

Esta maleta incluye todo lo necesario para que ningún estudiante se quede sin materiales, desde cuadernos y lápices hasta témperas y papelotes.

"Todos pueden participar, sin importar si vienen de provincia. Este sorteo es para todo el Perú y lo realizamos con total transparencia, bajo la supervisión de un notario público", afirmó Pedro González, presidente del mercado.

Además, la feria también pone a disposición del público útiles inclusivos para escolares con habilidades diferentes, reafirmando su compromiso con una educación accesible para todos. (O.L.)



¿Cómo ganar la mochila?

Por cada compra en los stands de la feria, los clientes recibirán un ticket que podrán depositar en el ánfora habilitada para la promoción. El sorteo se realizará el próximo 11 de abril.

EN CORTO

EL SOL, LA MONEDA MÁS FUERTE DE LA REGIÓN

El profesor e investigador de la universidad ESAN, Edmundo Lizarzaburu, comentó que desde el inicio de este año a la fecha, hay una clara tendencia al fortalecimiento de la moneda peruana. "Todo apunta a que el sol se mantendría como una moneda fuerte en la región, sobre todo por las condiciones que se han venido dando, como el control de la inflación", indicó. Agregando además, que "la moneda peruana tiene un correlato de buenos indicadores macroeconómicos".

PROYECTO DE LEY BUSCA CONTRIBUIR A LA IGUALDAD

Piden nuevo color para uniforme escolar



SERÍA ÚNICO A NIVEL NACIONAL.

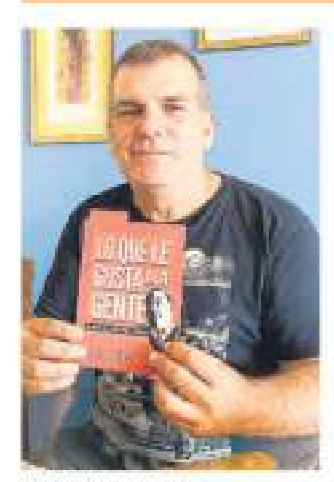
Adiós al uniforme color gris, es lo que propone la congresista Katy Ugarte, del Bloque Magisterial de Concertación Nacional, que busca la implementación de un único modelo a nivel nacional en los colegios estatales.

Ello, con el fin de "contribuir a la igualdad y reducir costos" de las familias con menores en edad escolar.

"La presente ley tiene por finalidad buscar simplificar el diseño y los colores del uniforme escolar, evitando que cada institución educativa pública imponga uniformes costosos o específicos, que generen perjuicios económicos a las familias peruanas. También reduce la visibilidad de las diferencias económicas y sociales", indica el documento. (M.P.)

LO QUE LE GUSTA A LA GENTE

Sale libro sobre Pocho



MICHEL DANCOURT AUTOR.

Lo que le gusta a la gente, una mirada sobre Alfonso "Pocho" Rospigliosi es la reciente entrega literaria del destacado periodista deportivo Michel Dancourt, quien en una obra de 145 páginas describe con anécdotas, historias, entrevistas y testimonios la vida del referente máximo del periodismo deportivo peruano.

En las librerías Vallejo Café de San Isidro, El Virrey de Miraflores, Lima del Centro Histórico y Los Heraldos Negros de Barranco está a la venta este libro que debe ser de consulta obligada para los amantes del periodismo deportivo. También se puede adquirir a precio de promoción contactando directamente las redes sociales del autor. En suma, un aporte literario hecho "como le gusta a la gente".

EL PRESIDENTE Y EL ASESOR DE LA ADMINISTRACIÓN TRUMP ANALIZAN ALIANZAS

Javier Milei se reunió con Elon Musk y le regaló motosierra

✚ Hablaron de posibles inversiones americanas en Argentina.



MILEI SE ENCUENTRA EN EE.UU.

WASHINGTON. En su primera actividad oficial en Estados Unidos, Javier Milei se reunió con Elon Musk en Maryland, para analizar el tablero internacional y las posibles inversiones americanas en Argentina.

La cuenta oficial de X de la Oficina del presidente argentino difundió la imagen de los protagonistas del encuentro. En ella se puede ver al creador de Tesla con una motosierra con la inscripción "Viva la libertad, carajo", eslogan político que lo acompaña desde tiempos de campaña, que le regaló el mandatario gaucho.

La reunión entre Milei y Musk fue con agenda abierta. "Son dos amigos que se encuentran en Washington", sintetizó a Infobae un miembro de la delegación oficial. Musk vive a la sombra de Trump, y un comentario suyo puede acelerar todas las decisiones que se analizan en el Salón Oval. ▲

EN CORTO

EVO MORALES POSTULARÁ A LA PRESIDENCIA

LA PAZ. El ex mandatario Evo Morales anunció su candidatura presidencial para las elecciones generales del 17 agosto en Bolivia, desafiando a la justicia que impide su postulación y que también lo investiga por el presunto caso de trata de una menor. El dirigente indígena aseguró que se presentará a los comicios sin el apoyo del Movimiento Al Socialismo (MAS), partido gobernante que lideró por décadas y que hoy se encuentra dividido entre Morales y el presidente Luis Arce.

VECINOS PROTESTAN ASÍ ANTE AUTORIDADES

Celebran quinceañero por aguas residuales



HARTOS DE LAS AUTORIDADES.

TAMAULIPAS. Hartos de que las autoridades no les hagan caso, vecinos de la localidad Lázaro Cárdenas en Reynosa, Tamaulipas-México, realizaron un quinceañero en protesta por los problemas de fuga de aguas residuales que tiene más de una década y media sin ser atendida por las autoridades.

La inusual "fiesta" realizada en la intersección de las calles Amado Nervo y Américo Villarreal, incluyó todos los elementos tradicionales de un quinceañero mexicano: desde el característico vals hasta el pastel, transformando un problema de salud pública en un evento que busca visibilizar la negligencia de las autoridades locales. ▲

MAJU MANTILLA

SU FAMILIA SE SALVÓ DE MORIR EN TRAGEDIA

✚ Conductora reveló que su primo y su tía iban a comer en el patio de comidas. ✚ "Se me parte el corazón por las personas afectadas", manifestó.

Omar Lozano.



LAMENTA LA FALTA DE SEGURIDAD EN TRUJILLO.

¡Dolida por sus paisanos! La ex Miss Mundo, Maju Mantilla, no pudo ocultar su tristeza e indignación tras la tragedia ocurrida en el centro comercial Real Plaza en su ciudad natal Trujillo, donde el colapso del techo dejó varios heridos y víctimas fatales.

"Es lamentable la noticia. Increíble e impactantes las imágenes que se han propagado. Vemos imágenes de un dron de la cúpula cómo quedó y aplastó a las personas. Tantas imágenes que han pasado de las personas que gritaban los nombres de sus familiares, me parte el corazón", manifestó la modelo en RPP.

La conductora de Latina compartió un testimonio cercano sobre el incidente, asegurando que parte de su familia estuvo cerca de morir en el trágico accidente.

"Una tía me contó que mi primo estaba con su esposa en el centro comercial, iban a comer en el patio de comidas, pero se desanimaron. Imagínate, gracias a Dios no tengo a un familiar que ha estado ahí", añadió.

Pide orar por las víctimas

Christian Cueva, quien nació y vivió gran parte de su vida en la ciudad liberteña, pidió orar por las víctimas. "Oremos por los niños, familias y todas las personas que estuvieron en este terrible accidente, que se encuentren a todos sanos y salvos", expresó.

MAYOR SEGURIDAD

Mantilla envió sus condolencias a los familiares de las víctimas y mostró su preocupación por la creciente inseguridad en la ciudad.

"Las noticias nos llenan de terror con atentados, la extorsión y sicariato en Trujillo, es triste por todos lados por donde lo mires. Las condolencias a los familiares y estamos atentos a la información que llega y a lo que están compartiendo", dijo.

ANDREA SAN MARTÍN

LA CAPTAN BESANDO A SU EX, PESE A ENGAÑO

✚ Modelo había anunciado el fin de su relación.



¡No aprende la lección! Andrea San Martín otra vez se encuentra en el ojo de la tormenta, luego de ser captada en una discoteca besando apasionadamente a Yerco Santiago, su ex pareja.

Pese a que la influencer anunciara hace algunas semanas la ruptura, las recientes imágenes generaron especulaciones sobre una posible reconciliación.

En los videos mostrados por Instarándula, se observa a la ex chica reality disfrutando con amigos en la discoteca Kallpa. En una de las grabaciones se ve claramente a la influencer besando a Yerco Santiago.

Después de hacer pública su ruptura, la ojiverde tuvo que responder a las acusaciones de Diana Espejo, ex pareja de Yerco, quien afirmó que el tiktoker y la influencer habrían pactado su relación para obtener mayor visibilidad en la televisión y redes sociales.

BRYAN TORRES

LE ABREN INVESTIGACIÓN

✚ Cantante atropelló a reportero de programa.

El salsero Bryan Torres enfrenta una investigación preliminar luego de que un reportero de *Amor y fuego* denunciara haber sido embestido por su vehículo mientras intentaba obtener declaraciones de Samahara Lobatón en una comisaría.


FISCALÍA LO INVESTIGA.

La Fiscalía determinó que no debe considerarse como una acción culposa, sino dolosa.

"Estos hechos no deberían ser considerados como una acción culposa, sino de naturaleza dolosa, que podría configurar el delito de lesiones leves o agravadas", cita el documento. (O.L.)

ANGIE JIBAJA



"TENGO UNA FAMILIA ESPIRITUAL"

✚ Modelo habla por primera vez de su nueva vida como Testigo de Jehová en Chile. ✚ "Ya no me siento sola", sostuvo.

Omar Lozano.

¡Una nueva mujer! La polémica modelo Angie Jibaja, conocida por sus escándalos y por sus peleas con su ex pareja Jean Paul Santa María, sorprendió a sus seguidores al anunciar un cambio radical en su vida.

La ex modelo reveló que se bautizó como Testigo de Jehová a finales del 2024, decisión que, según ella, le brindó tranquilidad y una nueva perspectiva de la vida.

"Ya pasó un año desde que estuve publicando las cosas que estudiaba de la Biblia. En setiembre del año pasado, gracias al amor y misericordia de Jehová, me bauticé como Testigo de Jehová y hoy soy parte de este bello pueblo", expresó.

Además, la recordada Chica tatuada compartió una fotografía junto con un grupo de mujeres de su comunidad religiosa, mostrando un look más recatado y una actitud serena.

"Hoy tengo una familia espiritual que está en todo el mundo. Ya no me siento sola. Yo siempre les estaré agradecida a ustedes, me apoyaron siempre, y gracias a Dios los tuve siempre conmigo. Aquí una foto con mis hermanas en la fe", añadió.

DEJÓ EN EL PASADO LOS ESCÁNDALOS

Finalmente, la ex chica reality dijo que el sentido de pertenencia fue fundamental para ella, que enfrentó diversos desafíos personales y de salud mental en los últimos años.

"Estoy emocionada porque pronto vendrá Jesús nuevamente a la Tierra y resucitará a los que descansan en la muerte. Amores los amo mucho", expresó.




"Para mí lo más importante es mi familia". Angie Jibaja.

Vive feli[...] en Chile

Actualmente, A[...] reside en Chile [...] su madre, dond[...] estar disfrutan[...] etapa de esta[...] paz. Su nueva [...] Testigo de Jeho[...] influyó en su [...] pensar, sino ta[...] su apariencia.

CINDY MARINO

SUFRIÓ PÉRDIDA DE BEBÉ

✚ Modelo se confesó en el podcast Mamá 24/7 con Karla Tarazona en **el Popular**.



PASÓ MOMENTOS COMPLICADOS PREVIO A SU EMBARAZO.

¡Duro momento! Cindy Marino se sinceró con Karla Tarazona en el podcast Mamá 24/7, que se transmite todos los miércoles a la 1:00 p.m. en las plataformas digitales de **el Popular**. La modelo compartió el difícil proceso que vivió para tener a su segunda hija.

Durante la conversación con Tarazona, la actriz cómica reveló que antes de concebir a su última pequeña, sufrió la pérdida de un bebé, lo que la afectó profundamente, ya que estaba muy ilusionada con su embarazo.

La modelo contó que antes de someterse a distintos tratamientos para tener a su segunda bebé quedó nuevamente encinta, pero el doctor le dijo que no se hiciera ilusiones debido a que lamentablemente lo perdería.

"Antes de empezar el tratamiento quedé embarazada y el doctor me dijo: 'No te hagas ilusiones, porque este embarazo no va a prosperar'. Yo me aferré a ese embarazo y dicho y hecho estuve como 17 o 18 días y tuve la pérdida", expresó.

Además, Cindy contó que al tener la pérdida quedó con mucho miedo, por lo que cuando estuvo esperando a su segunda hija siempre recurría al doctor para que todo marche bien.

"La emoción no me cabía, pero igual el embarazo lo hice con mucho miedo. Cualquier síntoma que tenía recurría al doctor", dijo Marino. (O.L.)

En su mejor momento

Cindy Marino también aseguró que se encuentra pasando un gran momento en el plano personal y también en lo laboral con su marca de jeans.

PROYECTO MIKAGE

POR PRIMERA VEZ EN PERÚ



CANTARÁN EN SUELO PERUANO.

El reconocido trío japonés, Proyecto Mikage, famoso por su innovadora fusión de sonidos tradicionales y contemporáneos, llega por primera vez al Perú para ofrecer un concierto que promete una experiencia musical sin precedentes.

La esperada presentación se llevará a cabo el sábado 22 de marzo en el Teatro Manuel A. Segura, Cercado de Lima, gracias a la Fundación Japón Lima y la municipalidad de Lima.

El grupo está compuesto por los músicos japoneses Koki Sato (shakuhachi, flauta de bambú), Sho Asano (tsugaru shamisen, instrumento de cuerdas) y Takashi Honma (koto de 25 cuerdas). (O.L.)

CRISTAL DERROTÓ 1-0 A HUANCAYO CON GOL DE ÁVILA

Cholito se jaranea

Rimenses suman 7 puntos en la Liga 1 y próxima fecha reciben a Alianza.

Sporting Cristal venció 1-0 en su visita a Sport Huancayo en el Estadio IPD de esa ciudad.

El cuadro rimense se impuso con el solitario gol de Irven Ávila a los 68' del compromiso.

El encuentro comenzó siendo parejo para ambos equipos. Cristal intentaba jugar largo y ganar las espaldas de la defensa rival. Sin embargo, el Rojo Matador también adelantaba sus líneas buscando profundidad, pero ambos equipos no estaban finos en los últimos metros.

En la segunda mitad, Guillermo Farré hizo variantes buscando refrescar el equipo, y le dio resultado, puesto que a los 68', tras una buena jugada colectiva, Irven Ávila remató y anotó el tanto para la visita. Así, llegó el tanto número 130 del "Cholito".

Con la ventaja, Cristal sostuvo el marcador mientras que Sport Huancayo se vino con todo al ataque. Los celestes supieron resistir y asegurar tres puntos vitales, consiguiendo su primera victoria en condición de visita del torneo.

Así, Cristal sumó siete puntos y la próxima jornada recibirá a Alianza Lima en el Estadio Nacional. Por su parte, Sport Huancayo visitará a Ayacucho FC.

SOLO FUE EMPATE

En partido que se jugó en el Germán Contreras Jara de Cajabamba, Comerciantes Unidos igualó 1-1 con Los Chankas.

A los 46 minutos de juego, Franco Torres adelantó para la gente de Andahuaylas. Sin embargo, Matías Sen a los 82', puso el empate parcial desde los 12 pasos. Los locales acabaron con 10 hombres por expulsión de Parodi sobre el final.

Boys gana y pisa fuerte



Sport Boys logró imponerse en casa 2-1 al Ayacucho FC. Nequecaur y Da Campo anotaron a los 28' y 29', mientras descontó Villamarín a los 53'.

En los primeros minutos, la Misilera salió con todo, ya que apenas al minuto Nequecaur estuvo cerca de abrir el marcador y a los 3', López intentó colgar al portero Valencia, quien tuvo gran reacción. Hasta que a los 28', Hohberg cobró un córner y Nequecaur la mandó a guardar, y un minuto después, Hohberg recuperó un balón, que le quedó a Hernán Da Campo, quien con un potente remate anotó el 2-0.

En la próxima jornada Sport Boys irá a Tarma para medirse ante ADT.

Grau - 'U' fue suspendido por tragedia



El encuentro entre Atlético Grau y Universitario que se iba a disputar hoy en el estadio Mansiche en Trujillo, por la fecha 3 del Torneo Apertura de la Liga 1, fue suspendido.

La Liga de Fútbol Profesional (LFP) —en conjunto con los clubes— tomó la decisión de postergar el encuentro debido a la tragedia ocurrida en el centro comercial Real Plaza de la ciudad, que dejó —hasta el momento— 6 muertos y más de 70 heridos.

En un comunicado emitido por la Federación Peruana de Fútbol (FPF), se informó que en los próximos días se dará a conocer la fecha de reprogramación del partido.

DE CARA AL BOCA-ALIANZA

Pipo duda del árbitro

Le parece extraño que elijan al mismo juez que los arbitró ante Nacional.


GOROSITO ESTÁ METIDO EN EL CHOQUE ANTE BOCA.

El entrenador de Alianza Lima, Néstor Gorosito, después del triunfo ante San Pablo por la Liga 1, dejó en claro que en su plantel no existen suplentes. Refirió que ya están enfocados en Boca Juniors y criticó que les hayan programado nuevamente al árbitro Piero Maza.

"No hay equipo titular, para mí son todos iguales. Los titulares son a los que les toca circunstancialmente un partido. Al que le toca jugar le pedimos lo mismo", declaró el Pipo.

De otro lado, el chileno Piero Maza fue designado como árbitro para el choque ante Boca en la Bombonera. El referí ya había dirigido a los íntimos en la fase 1, en lo que fue el triunfo 3-1 sobre Nacional de Paraguay.

Al respecto, Gorisoto dijo: "No me parece normal que nos vuelva a dirigir, no es normal, hemos tenido la virtud de haber ganado ese partido, pero normalmente no se da así con esta asiduidad, que un árbitro te dirija dos partidos seguidos".

HACE HISTORIA

El director deportivo de Alianza Lima, Franco Navarro, se pronunció sobre el encuentro del próximo martes ante Boca Juniors en la Bombonera, válido por la vuelta de la segunda fase de la Copa Libertadores.

En declaraciones para Radio Ovación, el directivo blanquiazul resaltó que el equipo dirigido por "Pipo" Gorosito llega con la moral a tope para el partido de vuelta y con la clara intención de jugar de igual a igual ante el cuadro Xeneize.

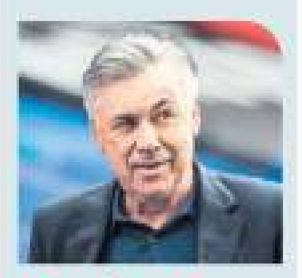
"Vamos a intentar ir a jugar y hacer las cosas que el equipo viene haciendo. Desde las declaraciones del 'Pipo' uno ya se puede dar cuenta cómo estamos de fuertes desde la cabeza, porque tenemos esas ganas e ilusión de escribir una linda historia y creo que estamos en capacidad de hacerlo", dijo.

Navarro habló sobre su experiencia como director deportivo del cuadro victoriano y expresó su satisfacción con lo que viene haciendo a nivel dirigencial: "Como experiencia sigue siendo una de las mejores que he vivido".



Suárez mira el Mundial

El delantero del Inter Miami, Luis Suárez, se mostró emocionado de volver a disputar un Mundial de Clubes. "Jugar un Mundial de Clubes es lindo y es difícil a la vez porque todos los rivales son complicados, y en este caso que es un Mundial de Clubes diferente, con muchos equipos con un alto nivel, va a ser muy difícil", remarcó.



"Será una llave bonita"

Carlo Ancelotti, técnico de Real Madrid, analizó el sorteo de los octavos de final de la Champions League, donde enfrentará al Atlético de Madrid. "Será difícil, como siempre. Una eliminatoria bonita, entretenida y equilibrada. Los dos últimos enfrentamientos han sido dos empates y eso significa que la calidad de los dos equipos es parecida", dijo.


CASO SE RESOLVIÓ EN EL TAS.

FEDERACIÓN ECUATORIANA LE PAGÓ

Alfaro se llevó más de $2 millones

La Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) le pagó 2.050.000 dólares a su ex seleccionador nacional, el argentino Gustavo Alfaro, más de dos años después de que dejara el cargo tras no alcanzar un acuerdo para renovar el contrato.

En una rueda de prensa, el presidente de la FEF, Francisco Egas, precisó que la aspiración de Gustavo Alfaro era cobrar unos 4,5 millones de dólares, lo que llevó el asunto al Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS). En este organismo se determinó que el finiquito del DT debe ser de 2 millones de dólares, que según Egas se ajusta más a los que proponía la Federación.

"Hemos recibido el laudo de parte del TAS (Tribunal de Arbitraje Deportivo) por la demanda del profesor Alfaro, donde se condenó a la FEF a pagar un monto muy similar y hasta inferior, de 2.050.000 dólares, a lo que le habíamos ofrecido al profesor Alfaro en enero de 2023, después del Mundial Qatar 2022", indicó.

El directivo precisó el 19 de febrero, que se pagó la totalidad de la deuda a Alfaro, quien llevó a la Tri a participar por quinta vez en una Copa del Mundo, si bien después las negociaciones no lograron concretarse para que siguiera más años al frente de la selección ecuatoriana.


EX DT CREE QUE NO ELIMINARÁN A ARGENTINOS.

CARUSO LOMBARDI LO DICE CLARO

"Conmebol quiere a Boca"

El entrenador argentino Ricardo Caruso Lombardi volvió a generar polémica con sus declaraciones sobre el arbitraje en la Copa Libertadores 2025.

El ex DT de varios equipos argentinos dejó entrever que podría existir un interés especial de la Conmebol para que Boca Juniors avance en la competición. Según sus declaraciones, el presidente de la entidad, Alejandro Domínguez, habría manifestado su deseo de que el club argentino continúe en la presente edición de la Libertadores.

"Alejandro Domínguez le dijo a (Claudio) Tapia (presidente de la AFA) que quiere a Boca en la Libertadores sí o sí", sostuvo Caruso Lombardi, haciendo alusión a una supuesta conversación entre el titular de la Conmebol y el presidente de la Asociación del Fútbol Argentino (AFA), quien también es vicepresidente del ente rector del fútbol sudamericano.



Consejo de oro
La dificultad para concentrarse en tareas cotidianas debido a pensamientos intrusivos, la pérdida de interés en actividades sociales por preferir estar en su mundo interno son algunos de los síntomas.



¿Lo haces?
Hacer un listado y analizar tus ensoñaciones para descubrir el problema.

Escuela de padres
Adolescentes soñadores Si comienzan a perder interés en el mundo real es necesario buscar ayuda profesional.



ES MUY COMÚN EN TODAS LAS EDADES

El fenómeno Daydreaming o soñar despierto

✚ Este acto se vuelve perjudicial cuando se convierte en algo obsesivo e interfiere en tu vida.

Zoraida Peña H.

Todos soñamos despiertos desde que somos niños, soñar es un acto habitual e inherente en el ser humano. Sin embargo, puede convertirse en un problema cuando se sale de control, este fenómeno se llama Daydreaming.

"Puede ser perjudicial cuando una persona se encuentra constantemente sumida en pensamientos internos que le impiden cumplir con sus responsabilidades o disfrutar de la realidad presente. También es dañino cuando los contenidos de los daydreams se vuelven obsesivos o angustiantes, generan malestar emocional o contribuyen a trastornos como la depresión o la ansiedad", dijo la psicóloga Giovana Hernández de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

La especialista indicó que existen técnicas que pueden ayudar a controlar este fenómeno. "El entrenamiento en mindfulness o atención plena, ayuda a las personas a redirigir su atención al momento presente. Establecer límites de tiempo para la reflexión y la fantasía puede ser útil. En el contexto terapéutico, se puede trabajar para que los pensamientos se vuelvan más realistas y adaptativos. Además, fomentar actividades creativas".



Toma nota: **Actividades como el arte o la escritura sirven para canalizar de manera saludable la tendencia al daydreaming.**





LO QUE DEBES | SABER

Adolescentes y personas muy introspectivas

"El daydreaming es un fenómeno común en personas de todas las edades, eso significa que no es un trastorno. Sin embargo, algunos estudios sugieren que ciertos grupos etarios pueden ser más propensos a experimentar daydreaming, tales como la adolescencia, ya que el cerebro está en constante desarrollo y reorganización", refirió la Dra. Hernández.

Otro grupo susceptible a caer en el daydreaming es aquel conformado por personas con una alta tendencia a la introspección. "Aquellos con una personalidad más creativa o introspectiva, tienden a soñar despiertos con más frecuencia. También personas que experimentan altos niveles de ansiedad o estrés recurren a esta práctica como una forma de evasión", agregó la especialista.



LOS ADOLESCENTES SON QUIENES MÁS CAEN EN EL DAYDREAMING.



Las redes sociales pueden agudizar el Daydreaming

En los últimos años las redes sociales vienen teniendo un papel muy relevante en el desarrollo y aparición de trastorno y fenómenos psicológicos que afectan la calidad de vida de quienes las utilizan. "Las redes sociales pueden ser una fuente de distracción y evasión, lo que puede llevar a un aumento en el daydreaming como forma de escape. La exposición constante a las vidas de otros en las redes sociales puede generar sentimientos de insuficiencia, lo que puede llevar a un aumento en el daydreaming como forma de compensación. De otro lado, el uso excesivo de estas puede generar ansiedad y estrés y a su vez aumentar el daydreaming como forma de alivio", dijo la psicóloga.

La terapia
El proceso de sanación requiere paciencia, autocompasión y el apoyo adecuado para poder reconstruir una vida emocionalmente sana y equilibrada junto a tus seres queridos.



El dato
Dormir ocho horas ayuda a calmar el cuerpo, la mente y las emociones.

El concepto
Ailurofobia Trastorno psicológico en el que la persona siente un miedo irracional hacia los gatos.



LO MEJOR DE LA COCINA PERUANA LO ENCUENTRAS EN TU DIARIO FAVORITO

Prepara un exquisito GUISO DE POLLO

✚ Adquiere esta receta tradicional en el diario de mañana, disponible en tu quiosco favorito.



¿Se agotaron tus ideas para un almuerzo o cena especial? ¡Relájate! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio. Aquí encontrarás más de 60 platillos para realizar en tu día a día; estos incluyen desde entradas hasta postres. Además, conoce los tips de emprendimiento que te ayudarán a potenciar tus ventas o generar ingresos desde tu hogar.

IDEAL PARA COMPARTIR

El guiso de pollo es un clásico de la comida casera peruana. Su sabor jugoso, con un ligero toque de sal, acompañado de verduras como arvejas y zanahorias, le aporta un aroma característico. Este platillo también es conocido por su sencilla preparación; puedes acompañarlo con una buena porción de arroz blanco y papas sancochadas.

En las REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. ¡Confía en tu diario favorito!

Bien/estar

Dra. Lleymi Oyarce (*)

¿QUÉ ES EL TLP? APRENDE A IDENTIFICARLO

Sabías que el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) es un problema de salud mental que se caracteriza por:

Inestabilidad emocional y dificultades para regularlas, impulsividad y comportamientos de riesgo (intentos de suicidio, autolesiones, abuso de sustancias), miedo al abandono. Además, presentan dificultades en las relaciones interpersonales siendo inestables e intensas, alteración de su identidad sobre cómo se perciben, sentimientos de vacío y desesperanza.

Si tú o alguien cercano a ti presenta estas características debes buscar ayuda profesional y así poder construir una vida valiosa y plena.

*Psicoterapeuta contextual. IG: @psic.lleymioyarce

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Chanfainita

INGREDIENTES
- 400 gr. de bofe.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una taza de mote.
- Una cebolla pequeña.
- Una cda. de ají amarillo.
- Aceite vegetal.
- 2 1/2 cdtas. de ajo.
- Hierbabuena y perejil.
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN
Sancochar el mote previamente remojado desde el día anterior y reservar. Lavar el bofe, sancochar con hierbabuena y picar en cuadraditos. En una olla, dorar en aceite cebolla picada en cuadritos con ajo y ají colorado molido; luego, agregar el bofe picado, sofreír y condimentar con pimienta, comino y sal; adicionar la papa picada, verter un poco del agua de la cocción y cocinar. Finalmente, agregar perejil picado. Sirve la chanfainita con arroz y mote sancochado.

Secreto del chef
Prueba servir la chanfaina con tallarín sazonado en base a ají colorado y amarillo; completa el sabor con maíz tostado.

TIPS

1 USA EL LENGUAJE CORPORAL

Si alguien está girado hacia nosotros, el movimiento de los pies y otras posturas nos dan señales de cómo nos ve nuestro interlocutor. Imitar el lenguaje corporal puede lograr que la otra persona tenga mayor confianza y comodidad. Así tendrás una mejor conversación.



2 ACEPTA DEFECTOS TUYOS Y DE OTROS

Solemos rechazar a personas que tienen el mismo defecto que nosotros. Una forma de solventar esto es buscar siempre los puntos comunes y ser más generoso en la aceptación de los defectos propios y de los demás. Esto nos permite desarrollar empatía y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.



3 APRENDE A REGULAR TUS EMOCIONES

Si tienes Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) es clave trabajar en la regulación emocional. Practica la atención plena para identificar tus emociones sin dejarte llevar por ellas. Rodéate de personas que te brinden apoyo y establece límites saludables en tus relaciones. Recuerda acudir a terapia.



Gaturro



Sudoku

4						6		
6	3			8			2	1
7			6	2	1			5
8			1			3		9
	9			4		8		7
	6	7		5	8			
			7		3		4	2
2	4	3			5	9		
5				9		1		

Las diferencias







Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

El error del anciano es que pretende enjuiciar el hoy con el criterio del ayer.



a) Friedrich Hebbel



b) Epicteto de Frigia



c) Sófocles

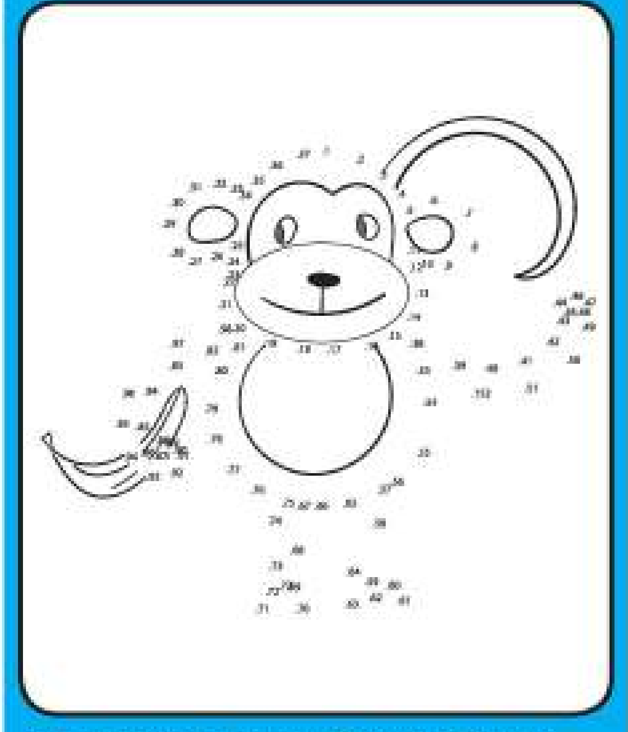
chiste

Hago de todo
¡¡Busco novia!!
Lavo, plancho, cocino y me dejo pegar.

acertijo

Si 5 gatos atrapan 5 ratones en 5 minutos, ¿cuánto tiempo tardarán 100 gatos en atrapar 100 ratones?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

STEFANO
NALE ALO
LOPEZ
RA I DEA
OACAC TR
ANA SC SALVINI
IIICWS CARAZ
RETAAO SALE
DT ML CAT R
AORPDO ASELI
SOORK OTSE AM
S CACHITO RA
SALAZAR
OSARITO
UT ONU
DANIELA



El acertijo: Dos cortes en cruz y uno horizontal en el medio.

¿Quién lo dijo?:
Publio Siro.

Sopa de letras

N	H	I	K	T	Q	D	R	A	C	G	E	M	P	E	D	A	G	O	G	I	A	Z	B
N	X	C	S	O	F	O	S	O	L	I	F	Z	O	G	O	T	V	X	Y	W	P	H	B
O	S	Q	E	V	J	H	L	R	Z	C	A	E	L	D	I	E	T	O	P	G	E	B	M
I	K	X	Y	R	I	C	E	D	E	R	P	J	I	G	F	O	M	P	X	S	D	R	C
C	S	E	R	A	G	O	H	K	V	G	C	A	T	N	R	R	O	Z	P	W	B	U	T
A	R	E	L	I	G	I	O	S	A	S	I	Z	I	D	G	I	Y	T	J	X	C	V	A
Z	H	K	W	N	Q	R	M	O	B	S	Z	I	C	B	A	A	Z	K	A	O	E	R	P
I	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	D	A	V	F	Y	N	N	N	E	H	J	Z
N	T	R	Q	C	S	G	U	D	K	X	W	N	S	O	L	O	D	T	V	E	N	G	U
A	I	R	F	A	P	Z	T	H	C	G	M	E	L	S	Q	R	E	B	Z	E	R	J	H
G	Q	L	C	L	Y	O	L	U	C	I	R	R	U	C	A	M	I	S	S	I	T	S	I
R	J	I	F	I	L	O	S	O	F	I	A	P	X	G	P	C	G	O	E	D	O	E	X
O	N	D	S	O	C	I	O	L	O	G	I	A	O	O	H	A	C	G	R	F	V	C	L
O	E	E	T	R	I	H	A	U	Q	L	B	G	R	Z	I	I	O	S	I	C	U	W	G
Y	X	R	L	G	E	Y	A	P	B	Q	I	A	R	R	S	S	T	S	U	L	Z	W	S
C	V	A	M	V	W	S	R	R	L	A	N	E	O	A	I	Y	T	K	T	T	U	Z	Q
A	M	Z	B	X	E	A	C	S	K	E	D	T	L	Q	W	A	D	U	F	X	I	E	L
P	O	G	B	V	C	R	M	U	A	N	S	C	J	U	S	G	R	C	I	X	Z	B	Q
F	N	O	M	T	V	K	H	S	E	I	P	D	A	V	R	A	H	O	G	E	M	B	T
Q	J	U	I	S	X	Y	Z	R	H	L	N	E	D	U	C	A	C	I	O	N	Z	K	N
S	W	C	O	D	R	L	P	V	Q	G	A	R	E	C	O	N	O	C	Z	I	S	M	V
K	A	J	B	R	Y	M	C	O	P	Q	A	S	H	L	D	X	Z	I	Q	N	R	J	K
S	H	Y	S	O	O	D	U	W	P	A	A	I	G	O	L	O	C	I	S	P	G	J	V
R	S	P	I	C	K	Z	N	H	S	E	N	O	I	C	U	T	I	T	S	N	I	Q	E

TEORÍA DE LA EDUCACIÓN

- ANDRAGOGÍA
- APRENDIZAJE
- CLÁSICOS
- COMPRENDER
- CONOCER
- CONTEMPORÁNEAS
- CULTURA
- CURRÍCULO
- EDUCACIÓN
- ESCUELAS
- FILOSOFÍA
- FILÓSOFOS
- GRIEGOS
- HISTORIA
- HOGARES
- INSTITUCIONES
- LIDERAZGO
- ORGANIZACIÓN
- PEDAGOGÍA
- PENSAMIENTO
- POLÍTICAS
- PRÁCTICAS
- PREDECIR
- PSICOLOGÍA
- RELIGIOSAS
- SOCIOLOGÍA
- SOFISTAS
- TEORÍA

Consultorio sentimental

Me harté de las promesas de mi novio

LOLA (36). Doctora Cora, hace tiempo mi novio me prometió que cambiaría, pero sigo esperando. Dijo que sería más detallista, que me escucharía más y que dejaría esos hábitos que nos alejaban. Al principio lo intentó, pero con el tiempo todo volvió a ser igual. Cada vez que le reclamo, me dice que exijo demasiado o que debo tener paciencia. Pero, ¿cuánto más debo esperar? Amo la idea de lo que podríamos ser, pero me duele ver que sus palabras nunca se convierten en acciones. No sé si estoy esperando en vano o si realmente puede cambiar. ¿Debo seguir creyendo en sus promesas o es momento de aceptarlo y seguir adelante? ¡Oriénteme, por favor!



RESPUESTA

Querida Lola, comprendo tu molestia. Pero veo que se trata de un tema de comunicación. Si quieren que su relación mejore, ambos deberán conversarlo de manera directa y sin rodeos. Verás que las cosas se solucionarán poco a poco. Si su amor es correspondido, todo irá mejorando. Buena suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Hoy te percatarás de descuidos en el hogar que no atendiste por resolver otras responsabilidades; estarás pendiente de todo lo necesario para que vuelva el orden y la funcionalidad.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Después de tanta incertidumbre, aparece esa persona que se había distanciado. Te hará una invitación, pero tendrás temor de volver a confiar y dudarás en aceptar. Anímate, no te arrepentirás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Te gobernará un impulso que no podrás controlar, te dejarás llevar por tus sentimientos y buscarás conversar con esa persona que extrañas; tu sinceridad propiciará la reconciliación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarías recargando tu mente con pensamientos que no son positivos y que inhiben tu capacidad de acción. Descarta las imágenes mentales que te hacen daño y fortalece el optimismo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Necesitas despejar tu mente y aprovechar las horas de la tarde para caminar y liberarte de cierto estrés o ansiedad. También recibirás la comunicación de una amistad, sus palabras te ayudarán.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Ya no podrás seguir evitando esa conversación, esa persona ha notado tu cambio y buscará aclarar los malos entendidos que te habían distanciado. Habrá mutuo entendimiento y reconciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te verás en la necesidad de poner límites a un ser querido que estaría actuando con rebeldía o inmadurez. La disciplina que impongas será necesaria para mantener una convivencia armónica.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No pierdas el día sumergiéndote en pensamientos negativos, aún tienes muchas cosas por hacer y herramientas que te sacarán de esa situación limitante. Levántate y cree en tu fortaleza.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Podrías planificar tus actividades del día sin considerar los requerimientos y las necesidades de algunas personas que esperan compartir más tiempo a tu lado; acércate a tu entorno.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Una persona que parecía de confianza ha mostrado actitudes que te hacen dudar de su transparencia y decidirás alejarte. No emitirás ninguna opinión, pero tu cambio será evidente.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Llega una noticia favorable que mejora tus ánimos, hoy te sentirás renovado y con una energía distinta. También empezarás a organizar tu economía, viene una semana de varios gastos.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Después de alguna discusión donde ambas partes no midieron sus palabras, llegará un momento de calma y conciliación. En una primera etapa te costará perdonar, pero te ganará el amor.

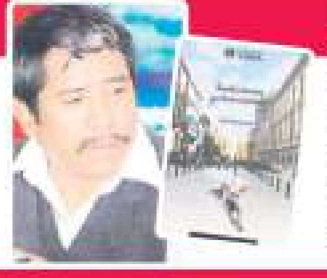
7 750893 419641

- CIRCONIO
- ESTAÑO
- NINGUNA ANTERIOR
- TRANQUILIDAD
- IMPAR
- 2 NOTA MUSICAL
- DESCUBRIO FORMOSA
- JULIO MELENDEZ
- AMNISTIA INTERNAC.
- ALUMINIO
- ESTRELLA DE CINE
- 4 Y 14 DEL ABECE
- MARISA… (ACTRIZ)
- ZIG… ZIG…
- INDICA EL LUGAR
- PLANO (INGL.)
- COCHERA PARKING
- ARGON
- ELUDIR
- CONEJILLO DE INDIAS
- A… O, U
- INDICA LA CAUSA
- DIEZ VECES CIENTO
- PATRIA DE ABRAHAM
- ESCANDIO
- GRAN RIO DE AFRICA
- INVENTO EL REVOLVER
- FLUOR, YODO
- MINERAL SILICEO
- UNO (INGL.)
- ANDAR, CAMINAR
- REPUGNANCIA
- SODIO
- ES (INGL.)
- LITIO
- SONIDO AGRADABLE
- CROMO
- SU FRUTO ES LA PIÑA
- HIPOCRITA
- TERMINAC. VERBAL
- RON DE GUATEMALA
- PATRONO
- COBALTO
- AMARRAR
- HILO POCO TORCIDO
- EXISTE
- AFIRMACION
- PASADO EL MEDIODIA
- PORCION MUY PEQUEÑA
- OSMIO

LA ÚLTIMA

Juan Benavente y sus sueños del cuento eterno

Sueño eterno y otros cuentos del escritor y destacado gestor cultural **Juan Benavente Díaz**, director del programa cultural Viernes Literarios, tiene como marco para su desarrollo "La ciudad, (que) como un animal amado (también) tiene su lado feroz". Conforman este volumen los textos Sueño eterno, Puro corazón, Una lágrima ahogada y Vacaciones, cuyos personajes "Petiso", "Chispa", doña Jovita y el profesor Vera resultan víctimas de la inmisericorde injusticia y abandono. El manejo de la tensión, el perfil psicológico de sus personajes, el conocimiento de la realidad, que desencadenan los conflictos emocionales y sociales de la condición humana, son los componentes de esta breve, pero contundente colección de relatos. (J.J.G.)



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

La lecitina: salud para el cerebro e hígado

La lecitina es un fosfolípido clave para el funcionamiento óptimo del cuerpo, particularmente del cerebro y el hígado. Con un papel destacado en la protección de las membranas celulares, mejora funciones cognitivas, regula los niveles de colesterol y previene enfermedades relacionadas con el metabolismo de grasas.

El cerebro contiene hasta un 40% de lecitina en su peso seco, convirtiéndola en un componente esencial para la formación de la mielina, que recubre las fibras nerviosas y asegura una transmisión eficaz de los impulsos eléctricos. Este efecto neuro protector ayuda a prevenir problemas como la demencia senil y el deterioro cognitivo. La lecitina también colabora en la producción de colina, precursor fundamental de los neurotransmisores.

En el hígado, la lecitina actúa como un potente protector, facilitando la emulsión de grasas y previniendo la formación de cálculos biliares. Su capacidad para reducir triglicéridos y mejorar las lipoproteínas de baja densidad contribuyen a un perfil lipídico más saludable. Además, permite al hígado regenerarse y mantener sus funciones bajo control.

Fuentes naturales como la soya, el girasol y el ajonjolí son excelentes opciones para incorporar lecitina a la dieta diaria.

El magnesio potencia los efectos de la lecitina al optimizar la función hepática y ayudar en la producción de inmunoglobulinas. Su sinergia asegura que el hígado funcione correctamente, favoreciendo la eliminación de toxinas. Juntos contribuyen al equilibrio del metabolismo.

Incorporar lecitina y magnesio en la alimentación cotidiana. Este fosfolípido es una herramienta indispensable para mantener la salud hepática, prevenir problemas cardiovasculares y cuidar el sistema nervioso.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV